

закон природы. Открытый многочисленная рать нас ждет и жаждет, словно семя всхода.»

Солидаризуюсь с приведенной поэтической декларацией и исходя из собственного поэтического опыта, я могу также констатировать что источником так называемого идейного содержания поэзии, во всяком случае моей, в наименьшей степени есть, так сказать, реальная действительность или правда жизни (теория подражания), мои личные переживания (толстовская теория «заражения»), тем более всякие там сублимации, потоки сознания и т.п. Как показывает мой поэтический опыт, субъект поэтической энергии и, если можно так выразиться, духовный продюсер поэтического творчества в значительной степени находится за пределами моего собственного «я». И об этом почти прямо говорится в одном из моих (моих?) стихотворений.

Не ищите черт биографизма
В строчках, а, тем более меж строк.
Нет в моих стихах ни мазохизма,
Ни бахвальства. Легкий ветерок

Иногда повеет: то ли с моря,
То ли с гор, где Главное живет
Строчки заволнуются, заспорят
И помчатся радостно вперед.

Паруса наполнятся тугие
Мудростью, конечно, не моей.
Хоть своей рукой пишу стихи я —
Я своих стихов лишь книгочей.

Разве что немного, как редактор,
Что-то и добавлю от себя,
Человеческий включая фактор,
Отсебятину в стихах тая.

Но затем, немного поразмыслив,
Вычеркну, как лишнее звено,
Ибо все — от рифмы и до смысла —
Мне лишь как посреднику дано.

РАЦІОНАЛЬНО-ЕМОТИВНА ТЕРАПІЯ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

Калошин В.Ф.,

кандидат технічних наук, старший науковий співробітник, доцент, Заслужений працівник освіти України, старший науковий співробітник лабораторії професійної орієнтації і виховання Інституту професійно-технічної освіти АПН України

Вступ. Рационально-эмоциональную терапию (РЕТ) А. Еллис начал разрабатывать в 1955 г., когда занимался клинической психологией в Нью-Йорке, проработав на тот час на данном поприще больше десяти лет. На А. Еллиса сделали сильное впечатление трактаты Эммануэля Канта про силу (и ограничение) познания и идей, кроме того, что до этого были важны работы Спинозы и Шопенгауэра. Философы науки, такие как К. Поппер (1959, 1963), Б. Рассел (1965) и У. Баркли (1984), помогли ему осознать, что все люди строят гипотезы про природу мира. Больше того, эти философы подчеркивают, что важно не просто верить в обоснованность полезности этих гипотез, а проверять их. Практика РЕТ в различных аспектах предполагает использование логико-эмпирических методов науки. РЕТ обращает особое внимание на гибкость научного метода и отвергает — как и наука — любые догмы, а также придерживается того взгляда, что непохитный абсолютизм — одна из главных причин человеческих бедствий.

Независимо от того, что философия РЕТ расходится с благочестивой религиозностью, в одном отношении христианская идеология сделала на нее величайшее влияние. Положения РЕТ про ценность человека схожи с христианским взглядом на осуждение греха и прощения грешника. Закрепляя самопринятие и отвергая все формы осуждения людей, РЕТ тем самым ридается с философией этического гуманизма, который не сводит людей к рангу бога или дьявола. Кроме того, РЕТ использует

экзистенциальную философию М. Хайдеггера (1949) и П. Тиллиха (1977), поскольку считает, что каждый человек находится в центре своей вселенной (а не Вселенной в глобальном смысле) и имеет свободу выбора (а не безграничную) в том, что касается эмоциональной сферы. РЕТ действительно носит выраженный гуманистическо-экзистенциальный характер.

Кроме того, на А. Еллиса также повлияли — особенно в 60-х XX ст. — работы по общей семантике. Авторы этих работ обратили внимание на тот великий влияние, которое имеет на мысль язык, и на тот факт, что наши эмоциональные процессы в значительной степени зависят от способа структурирования мыслей с помощью используемого нами языка.

За короткий срок своего существования РЕТ практиковалась в самых различных терапевтических вариациях (индивидуальная, групповая, коллективная) самыми различными специалистами в области психического здоровья (психологами, психотерапевтами, социальными работниками и т.д.) на самом разнообразном контингенте клиентов (взрослых, детей, пожилых людей), страдающих от широкого спектра психологических расстройств. Кроме консультирования и психотерапии, принципы РЕТ широко используются во всех без исключения сферах жизни.

Суть концепции Эллиса выражается моделью А-В-С, где А — событие (факт); В — система убеждений (суждений, установок); С — эмоциональный результат. Когда сильный (надменный) эмоциональный результат (С) следует за важным событием (А)

подією (А), тоді може здатися, що А викликає С, але насправді емоційний наслідок виникає під впливом В — системи переконань людини.

Коли цей небажаний емоційний наслідок такий, як сильна тривога, гнів тощо, то його причину можна знайти в тому, що Елліс називає ірраціональними переконаннями людини. Якщо такі переконання ефективно спростовувати, приводити раціональні докази й показувати їхню неадекватність на поведінковому рівні, то надмірна емоція зникає.

Отже, не об'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні або негативні емоції, а наше внутрішнє сприйняття їх, їхня оцінка. Ми почуваємо те, що думаємо із приводу сприйнятого.

З точки зору РЕТ виникнення надмірних емоцій мають в основі когнітивні помилки. Для позначення всіх різних категорій когнітивних помилок Елліс запропонував використати термін «ірраціональні судження». До них він відносив такі форми помилок, як перебільшення, спрощення, необґрунтовані припущення, помилкові висновки, абсолютизацію тощо.

Таким чином, основна ідея раціонально-емотивної терапії полягає в тому, що емоційні порушення викликаються ірраціональними переконаннями. Ці переконання ірраціональні тому, що люди, як правило, не приймають світ таким, який він є. Вони мають «негативне» мислення: наполягають на тому, що якщо у світі існує щось, то воно повинно бути іншим, відмінним від того, що є. Їхні думки звичайно приймають наступну форму стверджень: якщо я хочу чогось, то це не просто бажання або перевага, щоб так було, і якщо це не так, то це жахливо!

Тому, основну мету емоційно-раціональної терапії можна сформулювати як «відмову від вимог». Як правило, діти в процесі дорослішання стають більше розумними, вони менше наполягають на тому, щоб їхні бажання негайно задовольнялися. **Але в багатьох людей ця трансформація не відбувається.** Тому їм потрібно пояснити про необхідність до мінімуму обмежувати свої вимоги й прагнути до максимуму терпимості. **Раціонально-емотивна терапія спрямована на радикальну зміну повинності, перфекціонізму (прагнення до досконалості), грандіозності й нетерпимості в людей.**

РЕТ базується на ряді положень, у яких підкреслюється складність і мінливість людської натури. Дотримуючись такого погляду на природу людей, РЕТ використовує наступні теоретичні поняття.

Раціональність. Відповідно до теорії РЕТ, люди найбільш щасливі тоді, коли вони ставлять перед собою важливі життєві цілі й завдання й активно намагаються їх здійснити. Крім того, стверджується, що при постановці й досягненні цих цілей і завдань людина повинна розуміти, що вона живе в суспільстві: відстоюючи свої власні інтереси, необхідно враховувати й інтереси оточуючих людей. Ця позиція протиставляється філософії егоїзму, коли бажання інших не шануються й не враховуються. Опираючись на положення про те, що люди схильні керуватися цілями, раціональне в теорії РЕТ означає те, що допомагає людям у досягненні їхніх основних цілей і завдань, тоді як ірраціональне — це те, що перешкоджає їхньому здійсненню. Таким чином, раціональність не є абсолютним поняттям, вона відносна по самій своїй суті.

Гуманістичність. РЕТ дотримується гуманістично-екзистенціального підходу до людських про-

BLEM і їхніх основних вирішень. Вона має в основному справу з оцінками, емоційними й поведінковими порушеннями. Вона раціональна й наукова, але використовує раціональність і науку для того, щоб допомагати людям жити й бути щасливими.

Взаємодія психологічних процесів і роль пізнання. Із самого свого зародження РЕТ дотримувалася інтерактивного погляду на психологічні процеси в людей. Когнітивні, емоційні процеси й поведінка протікають не ізольовано: найчастіше, особливо при психологічних порушеннях, у значній мірі перекривають один одного. Останнім часом РЕТ підкреслює вторинну природу подій, що активізують, і показує, як події (точніше те, як ми сприймаємо події) знову взаємодіють із нашими когнітивними оцінками, емоціями й вчинками.

Раціональні й ірраціональні судження (установки, ідеї).

Вони займають в РЕТ важливе місце, бо, власне, від них суттєво залежить адекватність (неадекватність) нашої реакції на події.

Раціональні судження — це оцінки когніції, що мають особисту значимість і, в цілому, є доцільними по своїй природі. Вони виражаються у формі бажань, прагнень, переваг, схильності. Люди випробовують позитивні емоції, почуття задоволення й насолоди, коли одержують те, чого хочуть, і негативні (смуток, заклопотаність, жаль, роздратування тощо), коли не одержують. Ці негативні емоції, почуття (сила яких залежить від важливості бажаного) вважаються здоровою (адекватною) реакцією на негативні події й не перешкоджають досягненню намічених нових цілей і завдань. Таким чином, ці судження є раціональними по двох причинах: по-перше, вони гнучкі, по-друге, вони не заважають перетворенню в життя основних цілей і завдань.

Ірраціональні судження відрізняються від раціональних: по-перше, вони звичайно абсолютизовані (або догматизовані) і виражаються у формі жорстких «повинен», «зобов'язаний», «треба»; по-друге, вони призводять до негативних емоцій, які серйозно перешкоджають здійсненню цілей (наприклад, до депресії, тривоги, паніки, провини, гніву тощо).

Виникнення ірраціональних суджень (установок) часто пов'язане з минулим людини, коли вона в дитячому віці сприймала їх, не володіючи ще навичкою проводити критичний аналіз на когнітивному рівні, не маючи можливості спростувати їх на поведінковому рівні, оскільки була обмежена і не стикалася з ситуаціями, які б могла спростувати, або одержати певні підкріплення від соціального оточення.

Важливим для людини є знання про те, що ірраціональні установки можна змінювати. Але для того, щоб їх змінити, необхідно спочатку їх ідентифікувати, а це вимагає наполегливого спостереження та самоаналізу, використання певних методів, що полегшують даний процес. Тільки реконструкція помилкових установок призводить до зміни емоційного реагування. **У процесі РЕТ людина здобуває здатність управляти своїми ірраціональними установками (судженнями) за власним розсудом, на протипагу початковому етапу терапії; коли ірраціональні установки управляють поведінкою людини.**

Неадекватне реагування на певні події надмірними емоціями, почуттями, яке ви хочете перебороти за допомогою РЕТ, представляє собою досить шкідливу звичку. **Стадії позбавлення від будь-**

якої шкідливої звички універсальні. Вони включають в себе:

1. Деталізацію негатива.
 2. Формування альтернативи.
 3. Тренування альтернативи.
- Нижче розглянемо їх детальніше.

1. Деталізація негатива

Оцінка виду й ступеня емоційного порушення (негатива) людини є важливою процедурою, у ході якої вирішується кілька завдань. Вона дозволяє визначити:

1) наскільки серйозне порушення існує в людини. На цій основі можна оцінити ймовірність використання раціонально-емоційної терапії зокрема, а також вирішити, які техніки використати найбільш доцільні в умовах, у яких людина живе;

2) особливості людини, як вона сприймає РЕТ.

В цілому, в раціонально-емоційній терапії оцінюються не тільки ірраціональні ідеї людини, але також її нездорові емоції, саморуйнівне поводження. Саме тому процес оцінки містить у собі наступне.

1. Людина усвідомлює й описує свої нездорові негативні емоції (тривогу, депресію, гнів, ненависть до себе тощо), щоб чітко побачити їхню відмінність від здорових негативних емоцій (тобто розчарування, смутку, фрустрації, невдоволення).

2. Людина усвідомлює свої саморуйнівні вчинки й описує їх, при цьому намагаються не акцентувати своєрідне, але нешкідливе поводження (наприклад, незвичайну захопленість спілкуванням, сексом, навчанням або роботою).

3. Людина визначає конкретні події, що активізують (нервують) її, і які звичайно призводять до неадекватного поводження.

4. Оцінюються й обговорюються її раціональні погляди, які супроводжують подіям, що активізують, і призводять до позитивних наслідків.

5. Оцінюються й обговорюються її ірраціональні погляди, які супроводжують подіям, що активізують, і призводять до негативних наслідків.

6. Особливо ретельно визначаються її ірраціональні погляди, що містять абсолютистські «повинен», «обов'язково» і грандіозні вимоги до себе, до інших людей і до усього світу.

7. Розкриваються також її ірраціональні ідеї другого порядку, які є похідними від їх абсолютистських «повинен» і «зобов'язаний» («драматизація», «Я цього не витримаю», «осуд» себе й інших і нерелістичне узагальнення).

8. Особливо досліджуються й обговорюються її ірраціональні ідеї, які призводять до занепокоєння із приводу розладу (тривога із приводу тривоги й депресія через депресію).

Щоб учитися на своїх помилках, потрібно спочатку розуміти, як ви робите їх.

Усвідомлення й розпізнавання негативних реакцій. Людина, яка багато років підряд випробовує симптоми прояву надмірної емоції, наприклад, страху й паніки, необхідність щось там усвідомлювати й розпізнавати може здатися дивним. Багато хто міркує, що можуть швидко відрізнити симптоми страху від фізичної недуги, однак це не завжди так, і деякі все-таки плутають одне з іншим. Наприклад, людина, що страждає приступами паніки, нерідко вважає, що біль в грудях або задишка пов'язані з фізичним захворюванням (проблемами із серцем або судинами). А ці симптоми, як не важко в таке повірити, викликаються саме страхом. Крім того,

симптоми страху можуть виникати начебто б «з нічого», а насправді через стреси, яких ми не усвідомлюємо. Оскільки в реакцію організму на стрес у першу чергу включається серцево-судинна система й працює вона в посиленому, але здоровому(!) варіанті функціонування, деяким людям «приступи» можуть здаватися ознаками фізичної хвороби.

Уточнення симптомів надмірної емоції (на прикладі паніки). Більшості з нас доводилося переживати періоди найсильнішої тривоги: за власне здоров'я, за рідних і близьких, із приводу роботи, матеріального становища або майбутнього. Подібні тривоги — явище цілком нормальне й навіть корисне, оскільки підтримують у нас стан готовності й до проблем, і до їхнього рішення. Однак надмірне занепокоєння може перетворитися в проблему, що заважає нам бачити позитивні аспекти життя. Турбуючись занадто довго й сильно, ми й фізично починаємо почувати себе гірше: більше потіємо, відчуваємо сухість у горлі й у роті, у животі постійно щось буркоче, м'язи напружені.

І як людині в такому випадку визначити, чи випробовує вона симптоми паніки або ж фізичної недуги? Лікарі, ставлячи діагноз, розпізнають хворобу по сукупності певних постійних симптомів. Точно так само й ми розпізнаємо свої емоції по сукупності певних постійних переживань і відчуттів. Приміром, коли ми гніваємося або злимося, ми «червоніємо», щелепи стискаються, подих перехоплює, а в голові тісняться ворожі, злі думки. В стані депресії, ми не можемо зосередитися, погано спимо, швидко втомлюємося, а в думках — суцільна темрява й безпросвітність. Зрозуміло, «комплект» почуттів і їхня глибина для всіх різні. Проте, коли якийсь емоційний стан розвивається в серйозну хворобу, певної сукупності досить стійких і послідовних симптомів цілком вистачає, щоб поставити діагноз.

Як вправу, спробуйте скласти для себе таку узагальнену сукупність симптомів, випробуваних колись, наприклад, коли ви були пригноблені або подавлені.

Сукупність ваших симптомів:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

Поширивши цю вправу на симптоми страху, можна проаналізувати й цю сукупність відчуттів і переживань, характерну для людей, що випробовують стрес або тривогу.

І знов-таки необхідно пам'ятати, що ми не схожі один на одного й у кожній людини прояв тривоги й страху можуть мати невеликі відмінності.

Подумки поверніться до останнього свого приступу паніки й, пригадавши свої відчуття, запишіть її прояви.

Ваші основні прояви паніки:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

Після цього спробуйте пригадати останні три випадки, коли ви випробовували цей комплекс симптомів. Чи щоразу ви при цьому вважали, що страждаєте фізичним захворюванням? Чи виявилися ви спантеличені цими симптомами або ж відразу зрозуміли, що вони — результат страху? Коли такі ж симптоми виникнуть наступного разу, постарайтеся не забути, що вони свідчать про переживання страху, а не про серйозну фізичну хворобу.

Розпізнавання й відстеження механізму надмірної емоції (на прикладі паніки). Як уже згадувалося, все, що відбувається навколо, впливає на нас. Причому, не тільки те, що перебуває за межами нашого організму — всі відчуття, зміни в роботі наших внутрішніх органів також відбиваються на загальному самопочутті. Крім того, спогади або думки про майбутнє також викликають значні зміни в роботі нашої емоційної сфери (наприклад, якщо в майбутньому передбачається щось неприємне, то чи будемо ми від цього випробовувати радісні емоції?) Нагадаємо: умовно все, що сприймає наш психічний апарат, ми позначили як «подію».

Отже, якась подія впливає на нас, і ми випробовуємо певні емоційні переживання. **Але самі по собі події (за винятком тих, які безпосередньо впливають на організм) не впливають на наш емоційний стан.**

Перш ніж виникне емоція, подія сприймається й аналізується нашою психікою. У ході цього дослідження подія оперативним оцінюється по ряду параметрів: небезпечна або безпечна (інстинкт самозбереження не дремає ніколи!); по ступені особистісної значимості (яка визначається зіставленням зі шкалою індивідуальних цінностей кожної людини). Таким чином, між подією й переживанням розташовується процес оцінки того, що відбулося! Оцінка — це сукупність думок, які створюють переконання, що визначають позитивну або негативну значимість будь-якої події. У момент сприйняття події вони активуються й формують наше емоційне відношення до нього. І якщо ми випробовуємо надлишкові негативні емоції, те це означає, що оцінка ситуації невірна — активовані неадекватні ірраціональні когніції (думки), які призвели до емоційних переживань, що значно перевершують по інтенсивності адекватну реакцію на те, що відбулося! Звучить механістично, але це дійсно так.

Більшість людей переконана в тому, що їхні переживання породжуються зовнішніми подіями. Сказане брутально слово автоматично обурює, хмурий погляд начальника — тривогу, неухважність близьких — образу. Схематично можна представити таке судження у вигляді формули:

A — C

У цій формулі «A» означає подію, що створила «C» — емоцію.

Проте у випадку справедливості подібної формули ми з вами — заручники навколишньої дійсності. Чи не так це? Так, ми неминуче залежимо від навколишнього світу. Фізично від нього ми залежимо тотально. Якщо, приміром, протягом місяця в нас не буде їжі, протягом тижня — води або протягом 5 хвилин — повітря, — то ми на практиці переконаємося у справедливості цієї залежності.

А ось наскільки від зовнішнього світу ми залежимо психічно? Це принципово важливе питання. Оскільки якщо ми так само жорстко залежимо від зовнішнього світу психологічно («події» безпосередньо викликають наші «емоції»), ми свідомо приречені на страждання. Адже будь-який маніпулятор, взявши ручку й папір, за пару тижнів складе досить докладне «портфоліо», що містить перелік провокаційних тем, які негативно впливають на наш стан, збуджують нас.

Але жоден маніпулятор не зможе на вас вплинути, якщо не буде тих струн, на яких він грає. Що ж це за струни? Це те, як ви сприймаєте й оцінюєте подію, що стає для вас провокацією.

Отже, наша реакція визначається оцінкою ситуації. І тому виникнення наших реакцій, як емоційних, так і тілесних, відбувається трохи складніше, ніж представляється на перший погляд. Реальність доводить, що вищеописана формула несправедлива. Формула, що найбільше вірогідно відбиває процес формування емоцій і стресу, виглядає в такий спосіб (і це є суттю РЕТ, яку розробив А. Елліс):

A — B — C

Де: «A» — подія; «B» — думка або оцінка даної події; «C» — реакція: емоції (наприклад, радість, гнів, страх або сум); тілесна реакція (наприклад, прискорене серцевиття або відчуття тремтіння в тілі) і поведінкова реакція (наприклад, відстоювання своєї позиції або уникнення конфлікту).

Важливо простежити за приступами паніки (іншої емоції), які в процесі самовдосконалення все-таки будуть вас іноді відвідувати, щоб навчитися розпізнавати механізм включення панічного приступу. Вам потрібно буде вивчити себе в різних типових критичних ситуаціях, у яких у вас виникає тривога, страх і паніка, спостерігаючи й фіксуючи свої емоції, поводження й попередні їм думки.

Для цього заведіть щоденник, куди будете заносити ті блоки інформації, які перераховані у вищеописаній формулі. Вона ж і стане основою для таблиці вашого аналітичного щоденника самоспостереження.

Події	Думки	Емоції	Реакція

Спочатку виділіть декілька хвилин у день на те, щоб описати за запропонованою схемою ті ситуації, які викликали у вас надмірні емоції в минулу добу. Причому не обов'язково тільки страх. Варто почати з фіксації всіх негативних емоцій, які ви випробовуєте.

При необхідності в таблицю можна ввести додатковий стовпчик і записувати в неї свої побажання, тобто, як би вам хотілося впоратися з кожною конкретною ситуацією. Оцінюючи ступінь надмірної емоції, не забувайте про існування природного, нормального рівня ваших реакцій. У деяких ситуаціях вони попросту неминучі — співбесіда при влаштуванні на роботу або публічний виступ у будь-якої нормальної людини викличуть хвилювання й тривогу. У цьому випадку вам варто з ким-небудь поговорити й обговорити ступінь свого страху, щоб подумки уявляти собі реальну картину моментів, у яких тривожиться й страшились більшість людей.

Найбільш частіше виникає страх у людей, що страждають панікою. Для них важливо розібратися в причинах його виникнення. Тому, описуючи ситуації, у яких ви відчуваєте страх, намагайтеся пригадати якнайбільше подробиць. Це допоможе точніше розібратися, у яких саме ситуаціях приступи страху найбільш ймовірні.

Усвідомлення й розпізнавання негативних (неадекватних) думок

Як розпізнати негативні думки. Наше трактування подій, власних переживань і відчуттів впливає на наше сприйняття світу й емоційний стан. Наприклад, якщо в торговому центрі вам здасться, що от щось трапиться, то потім ви будете нервувати щораз, як зберетеся за покупками. Це називається

тривогою або неврозом очікування. Тобто, просто «напророчивши» собі страх, ви ризикуєте одержати реальний приступ паніки. А, одержавши його, лише зміцнієтеся в думці, що тепер ці «приступи» будуть супроводжувати вас у кожній схожій ситуації, що страх неминучий і зовсім невідконтрольний. І робите песимістичний висновок: «Так я й думав!».

Таким чином ваша думка, міркування й переконаність можуть призвести до неприємних емоцій: страху, злості або депресії. Через те, що емоції ці настільки неприємні, ви починаєте уникати ситуацій, у яких вони, можуть вам загрожувати.

Більшість подій можна сприймати й трактувати по-різному. У вас уже стало звичкою таке сприйняття, що призводить до виникнення страху й паніки. Потренувавшись в альтернативному (але реальному) переосмисленні подібних ситуацій, ви зможете реагувати на них значно меншим страхом.

Ось кілька прикладів негативного мислення:

«Я точно знаю, що виникне страх, якщо піду в магазин».

«Я зараз знепритомнію, і ніхто-ніхто не прийде мене рятувати».

«Цей біль у грудях... Мабуть, у мене серцевий приступ...».

«Якщо приступ паніки трапиться прямо тут, всі будуть дивитися на мене й сміятися».

«Якщо приступ почнеться, його вже нічим не зупиниш».

Нижче в таблиці представлені приклади негативних думок і обставин, при яких вони зародилися. Заповніть порожні місця тими своїми негативними думками, що виникли у вас у момент утруднень.

Ось кілька зразків негативних, або помилкових думок, які, кожна по-своєму, але рівною мірою сприяють загостренню нашого страху, позбавляють нас сили духу й перетворюють у похмурих, замкнутих сиднів.

Ситуація	Негативна думка
Черга перед касою в магазині	«Не можу впоратися зі страхом, треба тікати звідси»
Домовився піти до перукаря	«А якщо почнеться приступ паніки й я не зможу відразу ж піти?»

Нижче наведені приклади неправильного (ірраціонального, неадекватного) мислення, які взяті із практики Альберта Елліса, засновника РЕТ, фахівця саме по заперечуванню негативним думкам. Подивіться, може, деякі думки вам здадуться знайомими?

1. Сприймати все в чорно-білому світлі, тобто бачити або повний успіх, або повний провал, без проміжних варіантів. Наприклад: «Якщо, ідучи за покупками, я все ще випробовую хоч якісь симптоми страху, отже, я зовсім не здатний навчитися їх контролювати».

2. Робити помилкове узагальнення. Якщо в якихось обставинах у нас щось не виходить, ми починаємо думати, що в подібних умовах завжди будемо зазнавати невдачі. Наприклад: «Виходячи з дому, я вже відчуваю паніку. Отже, тепер взагалі нікуди вийти не зможу».

3. Перебільшувати неприємні переживання, або звертати увагу тільки на негатив. Приклад: «Я проводив збори й заплутався із записами. Але зовсім перелякався, коли не міг знайти потрібні матеріали. Весь день — нанівець».

4. Надавати надмірного значення, як успіхам, так і невдачам. Приклад: «Так, я класний фахівець. І що з того? Однаково я нікчемний, ні до чого не придатний чоловік, тому що мучуся цим безглуздим страхом». Або: «Через ці приступи паніки всі вважають мене ненормальним і повним невдахою».

5. Не давати собі права на помилку. Приклад: «Якщо я так ретельно застосовую всі знайомі методи подолання страху, то цілком можу сподіватися, що назавжди позбудуся від них за найближчий тиждень». Або: «Я повинен поправитися вже до наступного місяця, тому, що більше так не можна. Якщо я це не зможу, то більше просто не витримаю».

6. Брати на себе відповідальність за почуття інших. Приклад: «Це з моєї вини вечірка не вдалася — мабуть, через те, що я так неадекватно поведився». Або: «Це мої страхи всю родину знервували».

7. Думати, начебто читаєш чужі думки, або робити швидко висновки з неперевіраних фактів. Приклад: «Вони думають — я такий «псих», тому що в мене часто виникає тривога, і я не можу повністю себе контролювати». Або: «Якщо спробую проїхати по мосту — то обов'язково запанікую».

Щоразу, коли ви нервуєте або думаєте тільки про щось погане, або лякаєтеся, навіть якщо зовсім трошки, скажіть собі: **«Зупинись»**. Потім спробуйте простежити ланцюжок думок, що призвели до цього відчуття. Подумайте, чи немає зв'язку між негативними думками й недавньою подією або розмовою. Чи можете ви виявити у своєму негативному мисленні певну систему?

Виявлення провідних ірраціональних установок. У ході життя на відносно чистий аркуш, яким є наша психіка при народженні, у величезній кількості записуються наші реакції на стимули, і згодом перетворюють його в покреслений безліччю знаків манускрипт. Цьому значно сприяють так звані установки, або готовність реагувати певним чином у певній ситуації.

Наше сприйняття світу — не пасивний, а дуже активний процес. *Ми бачимо події, людей і факти не об'єктивно й неупереджено, а крізь якісь окуляри, фільтри, призми, які примхливо й різноманітно спотворюють реальність для кожного з нас.* Цю упередженість, вибірковість і довільне фарбування сприйняття в психології позначають терміном «установка». Бачити бажане замість дійсного, сприймати реальність в ореолі очікувань — дивна людська властивість. У багатьох випадках, коли ми впевнені, що розмірковуємо й судимо цілком вірно, при подальшому міркуванні виявляється, що спрацювала наша певна установка. *Поняття «установка» зайняло в психології важливе місце, тому що явища установки пронизують практично всі сфери психічного життя людини. Стан готовності, або установка, має принципове функціональне значення.* Людина, підготовлена до певної дії, має можливість здійснити її швидко й точно, тобто більш ефективно, ніж непередбачена. Однак установка може спрацювати помилково й, внаслідок цього, виявитися не відповідною реальним обставинам. У такій ситуації ми стаємо заручниками своїх установок, бо поведомся і мислимо як догматики. Подолання цього недоліку допоможе виконання вправи (додаток 1).

Установка виконує завдання фільтрації й селекції інформації, що ми сприймаємо. Вона визначає стійкий, цілеспрямований характер нашої діяльності, звільняє людину від необхідності свідомо приймати рішення й довільно контролювати діяльність у стандартних ситуаціях. Однак у деяких випадках установка (її називають ірраціональною) може служити фактором, що провокує стрес, що знижує якість життя людини, спричиняючи інертність, ригідність діяльності й утруднюючи адекватне пристосування до нових ситуацій.

Ірраціональні установки. В основі всіх установок лежать нормальні психологічні механізми, що забезпечують найбільш раціональне пізнання навколишнього світу й найбільш безболісну адаптацію людини в ньому. Адже, як уже згадувалося, установка — це тенденція до певної інтерпретації й осмислення того, що відбувається, а від адекватності цієї інтерпретації залежить якість адаптації, тобто якість життя людини.

То чого ж більше у ваших установках — раціонального або ірраціонального — залежить, звичайно, від біологічних факторів, але більшою мірою від впливу психологічного й соціального середовища, у якому ви росли й розвивалися.

Однак практично кожній людині дана можливість позбутися свідомих і неусвідомлених когнітивних (розумових) помилок і оман шляхом формування більше раціональних поглядів і установок, розумного й адекватного мислення. Але для того щоб це зробити, необхідно зрозуміти, що саме заважає нам жити в гармонії із собою й світом. Треба «знати ворога в обличчя».

Шкідливі (ірраціональні) установки відрізняються від корисних (раціональних) наявністю так званих когнітивних перекручувань. Когнітивні перекручування — це систематичні помилки в мисленні.

Згідно А. Еллісу, ірраціональні установки мають характер обов'язковості, вимоги, наказу й носять безумовний характер. У зв'язку із цими особливостями ірраціональні установки вступають у конфронтацію з реальністю, суперечать об'єктивним сформованим умовам і закономірно призводять до дезадаптації й емоційних проблем особистості.

Нижче наведений перелік найбільш шкідливих ірраціональних установок, що часто зустрічаються. Для полегшення процесу їхнього виявлення, фіксації й уточнення рекомендуємо використовувати так звані **слова-маркери**. Дані слова, як висловлені, так і виявлені в ході спостереження за собою як думки, ідей і образів, у більшості випадків указують на наявність ірраціональної установки відповідного їм типу. Чим більше їх при аналізі виявляється в думках і висловленнях, тим більше виразність (інтенсивність прояву) ірраціональної установки.

Установка повинності. Центральною ідеєю такої установки служить ідея повинності. Саме слово «повинен» є в більшості випадків мовною пасткою. Зміст слова «повинен» означає — тільки так і ніяк інакше. Тому слово «повинен», «повинні», «повинне» і їм подібні позначають ситуацію, де відсутня будь-яка альтернатива. Але таке позначення ситуації справедливе лише в дуже рідких, практично виняткових випадках. Наприклад, адекватним буде висловлення «людина, якщо вона хоче вижити, повинна дихати повітрям», оскільки фізична альтернатива відсутня. Висловлення, на зразок: «Ти повинен з'явитися в домовлене місце в 9.00» у реальності неточно, тому що, насправді, приховує за собою інший сенс. На-

приклад: «Я хочу, щоб ти прийшов до 9.00», «Тобі треба, якщо хочеш одержати потрібну інформацію, з'явитися до 9.00». Здавалося б, яка різниця як сказати або подумати? Але справа в тому, що, думаючи так регулярно й даючи установці повинності «зелене світло», ми неминуче призводимо до появи стресу, гострого або хронічного.

Установка повинності виявляє себе в трьох аспектах. Перша — установка повинності у відношенні себе — те, що «я повинен іншим». Наявність переконання в тім, що ви комусь щось повинні, буде служити джерелом стресу щораз, коли хтось або щось буде вам нагадувати про цей борг і щось або хтось одночасно буде заважати вам його виконати.

Друга сфера установки повинності — повинність інших. Тобто, мова йде про те, що «мені повинні інші люди»: як вони повинні поводитися зі мною, як говорити в моїй присутності, що робити. І це одне з наймогутніших джерел стресу, тому що ніколи й ні в кого в житті, за всю історію людства, не було такого оточення, щоб воно завжди й у всьому поводитися так, як потрібно вам.

Третя сфера установки повинності — вимоги до навколишнього світу. Це те, що виступає як претензія до природи, погоди, економічної ситуації, уряду тощо. Наприклад, «життя повинно бути справедливим». Подолання негативної дії цієї установки вам допоможе використання тесту (додаток 2).

Слова-маркери: повинен (повинне, повинні, не повинен, не повинні, не повинне й т.п.), обов'язково, будь-що-будь.

Установка катастрофізації. Ця установка характеризується гіперболізацією негативного характеру явища або ситуації. Вона відбиває ірраціональне переконання в тому, що у світі є катастрофічні події, оцінювані так об'єктивно, поза будь-якою системою відліку. Установка виявляє себе у висловленнях негативного характеру. Наприклад: «Жахливо залишитися одному на старості років», «Буде катастрофою почати панікувати в усіх на очах», «Краще кінець світу, ніж бовкнути що-небудь не те перед великою кількістю людей».

У випадку наявності установки катастрофізації, подія просто неприємна оцінюється як щось невідворотне, дивовижне й жахливе, яке руйнує основні цінності людини раз і назавжди. Подія, що відбулася, оцінюється як «всесвітня катастрофа» і людина, яка опинилася в сфері впливу цієї події, відчуває, що не має сил змінити що-небудь на краще.

Слова-маркери: катастрофа, кошмар, жах, кінець світу.

Установка пророкування негативного майбутнього. Тенденція вірити своїм конкретним очікуванням, як сформульованим вербально, так і як уявним образам.

Часто, стаючи пророками, а, вірніше, псевдопророками, ми пророкуємо невдачі, потім робимо все для їхнього втілення, і в підсумку їх же й одержуємо. Але, насправді, чи виглядає таке прогнозування розумним і раціональним? Звичайно, що ні. Чому? Тому, що наша думка про майбутнє — не є майбутнє. Це лише гіпотеза, що, як і будь-яке теоретичне припущення необхідно перевіряти на істинність. І можливо це зробити в деяких випадках тільки методом «проб і помилок». Зрозуміло, сумніви потрібні для того, щоб відшукати істину й не помилитися. Але іноді, стаючи на нашому шляху, вони блокують рух і заважають досягненню результату.

Далі буде